

Männersache Kräuterpresslinge



Ausgewählte Kräuter für Männer in den besten Jahren

Taigawurzel

(*Eleutherococcus senticosus*)



- wird auch sibirischer Ginseng genannt
- unterstützt bei Müdigkeit
- gilt als natürliches Tonikum
- unterstützt die Leistungsfähigkeit

Ginkgoblätter

(*Ginkgo biloba*)



- unterstützen die Konzentrationsfähigkeit
- durchblutungsfördernd
- zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit im Alter
- kann „oxidativen Stress“ vermindern
- wird bei altersbezogenen Beschwerden empfohlen
- in China sagt man ihm kraftspendende Eigenschaften nach

Schisandrafrüchte

(*Schisandra chinensis*)



- die Schisandrabeere wird als die Frucht mit den 5-Geschmacksrichtungen bezeichnet
- Schisandra wird beruhigende und sinnliche Eigenschaften nachgesagt
- sie wird traditionell im TCM als „adaptogene“ Pflanze verwendet
- enthält von Natur aus Lignane, welche auch als „Phytohormone“ bezeichnet werden

Muskatnuss

(*Myristica fragrans*)



- anregend
- lösend

Feigenkaktusblüten

(*Opuntia ficus-indica*)



- die Blüten werden gerne als Tee verwendet
- gilt in Israel als traditionelle Pflanze zur Unterstützung der Blasenregion

Ingwer

(*Zingiber officinale*)



- zur Anregung der Verdauung
- trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei
- magenstärkend
- erwärmend
- kräftigend

Zimt

(*Cinnamomum zeylanicum*)



- unterstützt die Verdauung
- antimikrobiell
- anregend
- lösend
- wärmend
- stabilisierend
- „Zimt versüßt das Leben“

Catuabawurzel

(*Erythroxylum catuaba*)



- Catuaba wird in Brasilien für belebende und stärkende Tees verwendet
- lösend
- magenberuhigend
- nervenstärkend
- weist aphrodisierende Eigenschaften auf

Rosenwurzpulver

(*Rhodiola rosea*)



- unterstützt bei Müdigkeit
- stärkt bei Schwächezuständen
- harmonisiert bei Stress
- in Russland und Skandinavien seit dem Altertum bekannt
- die Wikinger sagten der Wurzel z. B. „Fruchtbarkeitskräfte“ nach

Damianablätter

(*Turnera diffusa*)



- tonisierend
- bei Müdigkeit
- bei Überarbeitung und Überreizung
- zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit
- lösend und beruhigend
- zur Unterstützung der Verdauung